

# KARDIOLOĢISKĀ VESELĪBA sākas ar vēderu

Regulāri izskan informācija, ka sirds asinsvadu slimības ir lielākais mirstības iemesls mūsu valstī. Kā saglabāt veselū sirdi un dzīvot ilgi un laimīgi, "Līgзда" jautāja Liepājas Reģionālās slimnīcas kardioloģei **IVETAI ŠIMEI**.

**Kristīne Pastore**

— Es pateikšu uzreiz — kardioloģiskā veselība sākas ar vēderu, jo slikkie tauki, tie, kas bojā sirds asinsvadus, nogulsnes uz vēdera. Gan sievietēm, gan vīriešiem. Sirds asinsvadu slimības ir ļoti tieši saistītas ar vidukļa apkārtmēru — ja tas ir lielāks par normu, tad ir risks, ka būs problēmas ar kardioloģisko veselību. Tāpēc, lai nevienam neizbērna, ka ģimenes ārsts vai kardiologs jau vizītes sākumā piedāvās nosvērties un izmērīt vidukļa apkārtmēru. Ir pat izgatavota speciāla mērīte, kurā ar krāsām iezīmētas vidukļa apkārtmēra normas robežas.

— **Tas ir kāds jaunums?**

— Nē, tas ir veids, kā pacientam vienkārši un saprotami parādīt sirds asinsvadu problēmu riska faktorus. Viens no lielākajiem ir aptaukošanās. Nav nozīmes ar pacientu runāt zinātniskā valodā, ko viņš tāpat nesapratīs. Ir svarīgi visu vienkārši izskaidrot, lai cilvēks pats mājās šo riska faktoru var pārbaudīt un kontrolēt.

— **Es šo sarunu gribēju sākt ar jautājumu, kas ir tas, ar ko mēs savai sirdij visvairāk nodarām pāri?**

— Ar to, ko es jau centos pateikt — ar nepareizu ēšanu, kas rada aptaukošanos. Un nākamais bīstamais faktors ir mazkustīgs dzīvesveids. Pat, ja cilvēks ēd, viņaprāt, maz, bet nekustas, tauki, vienalga, nogulsnes uz vēdera. Īpaši tas izpaužas pēc 40 gadu vecuma. Taču es tūlīt gribu arī pateikt, ka tā mazā tauku *riepeņa*, kas gandrīz vai katrai sievietei ir uz vēdera, nav kaitīga. Un kaitīgi nav arī tie tauki, kas ir uz gurniem. Bet, ja krūtīs pāriet liela vēderā tā, kas isti nevar saprast — sieviete ir stāvoklī vai aptaukojusies, tas gan ir kaitīgi.

— **Savukārt liela daļa vīriešu, kam ir resni vēderi, dzīvo ar pārliecību, ka tas ir izsītieps kuņģis, nevis tauki, jo uz apaļā, stingrā vēdera patiešām nav nekā ļūmīga.**

— Ārpusē varbūt tiešām tauku nav. Bet tie ir iekšpusē. Tā ka stingrais vēders apveids nenozīmē, ka tauku nav. To var novērot, kad šādi vīrieši novājē. Ārējais tauku slānis nemainās, bet cilvēks kļūst tievāks, viņam kļūst vieglāk elpot, un tas nozīmē, ka mazinās iekšējais tauku slānis. To ļoti labi zina ķirurgi.

— **Dzīvesveida ieradumi — gan ēšanas paradumi, gan vajadzība pēc fiziskajām aktivitātēm — visbiežāk veidojas jau bērnībā. Vai tas nozīmē, ka jau šajā laikā veidojas arī risks saslimt ar sirds asinsvadu slimībām?**

— Tieši tā arī ir, ja šie ieradumi ir neveselīgi. Ja vecāki kustīgi bērnu mēģina nolikt pie vietas, lai pasēž

un paskatās televizoru un nodrošina viņu ar jaunajām tehnoloģijām, lai tikai bēns būtu mierīgs un vecākiem netraucētu, tad viņi paši savu bērnu pieradina pie neveselīga dzīvesveida. Bērniem ir jāskrien un jākustas — tas ir dabiski!

— **Vai aptaukošanās Latvijā ir nopietna problēma?**

— Ļoti nopietna! Un nereti ir tā, ka, skatoties uz apgērbtu cilvēku, nemaz nešķiet, ka viņš ir aptaukojies, taču, kad sākam veikt izmērījumus un mērījumus, saprotam, ka ir gan.

— **Un tad ārsts saka: jums ir jāsamazina svars! Vai cilvēki to pieņem un saprot?**

— Saprot, taču ir cita problēma — daudzi nevēlas ieguldīt laiku un enerģiju, negrib darboties ar sevi, lai samazinātu svaru. Bet mūsdienās ir tik daudz iespēju to izdarīt bez maksas un ar vienkāršiem līdzekļiem. Kaut vai tā pati regulārā stāigāšana. Vai nūjošana. Es ar prieku skatos, ka Liepājā daudzi ar to aizraujas, un man ir zināmi cilvēki, kas šādā veidā svaru samazinājuši. Tagad daudzi ir alžirāvušies ar rītenbraukšanu. Vispārējās veselības uzlabošanai tā ir ļoti laba, tā nostiprina kāju muskulatūru, taču svaru gan samazināt nepalīdz.

— **Kas, jūsuprāt, ir pats svarīgākais, runājot par veselīgu uzturu?**

— Lai cilvēks nenašķotos ēdienreizi starplaikos un lai ēstu ēdiena, nevis uzkodas un našķus. Es ievēroju, ka šogad Liepājā apmeklēja daudz viesu. Un pludmalē lieliski varēja redzēt, ka skaisti, slaidiem vecākiem ir aptaukojušies bērni. Tā ir bīstama tendence. Tas nozīmē, ka šie cilvēki dzīvo labos materiālos apstākļos un pārķ saņem bērniem dažādas našķus.

— **Kuri no tiem visvairāk rada lieko svaru?**

— Protams, saldinaite dzērieni. Ir cilvēki, kas tos lieto pat līdz diviem litriem dienā. Līdz ar to organismā izstrādājas prasība pēc augsta cukura līmeņa. Tikko tas kritas, cilvēkam gribas ēst un viņš ķeras pie našķiem.

— **Vai tad, ja cilvēks atteikties no šiem dzērieniem un samazinātu ikdienā patērēto cukura daudzumu, tas jau būtu solis arī uz svara samazināšanu?**

— Pilnīgi noteikti, tikai pie tā ir jāpāriet. Ja cilvēks ir pieradis dzert, piemēram, saldu, saldu kafiju vai tēju, viņam tā bez cukura negaršo. Bet pie tā var pierast. Un tāpēc vajag uzturā lietot lēnāk sagremojamus produktus, kas ilgāk uzturas kuņģī, lai tik ātri negribētos ēst, tad samazināsies arī cukura līmenis.

— **Piemēram, ko ēst?**  
— Piemēram, maizi, kurā ir graudi ar visiem apvalkiem.



Egona Zvarts foto

Kardioloģe Iveta Šime par lielāko sirds ienaidnieku uzskata aptaukošanos. Viņa uzsver, ka vidukļa apkārtmēra maksimālā norma sievietēm ir 88 cm, bet vīriešiem — 102 cm.

— Tagad par modes lietu ir kļuvusi atteikšanās no maizes.

— Jā, bet nekur jau nav teikts, ka obligāti jāēd maize, es to mēinu tikai kā piemēru. Šķiedrvielas var uzņemt arī, ēdot jogurtu, kuram ir samazināts tauku un cukura daudzums, kurā ir dažādi graudi. Graudus var pievienot arī citiem ēdieniem, piemēram, salātiem. Tāpat var ēst pilngraudu makaronus.

— **Tomēr daudzi uzskata, ka cilvēks kļūst resns, ēdot treknus produktus: treknu gaļu, treknus piena produktus un tā tālāk.**

— Tā nebūs taisnība, jo mūsdienās cilvēki, vismaz pilsētās dzīvojošie, treknu pārtiku nemaz tik daudz nelieto. Lai tā būtu, ir jābūt ļoti sliktiem ēšanas paradumiem. To gan es nenolīgu, ka krējumu daudzi lieto par daudz. Bet tas ir saistīts ar senām latviešu tradīcijām. Taču arī krējums ir ar dažādu tauku saturu, tomēr labāk krējuma vietā salātu gatavošanai izvēlēties jogurtu vai citus skābpiena produktus. Tā ka vajag tikai gribēt mainīt savus ēšanas paradumus, un tas nav nemaz tik grūti. Es nedomāju, ka mūsdienās ir jāturpina tieši tādas ēšanas tradīcijas, kādas bija mūsu vecākiem.

— **Tātad, ja cilvēks uzmēri uz maizes sviestu, tas nav lielākais ļaunums.**

— Nebūt ne, ja tas patiešām ir sviests. Bet te es iesaku veidot ieradumu izlasīt uz iesaiņojuma produktu sastāvdaļas. Tas ir ļoti noderīgi.

— **Vēl par bērniem runājot — kurā brīdī vecākiem vai vecvecākiem vajadzētu beigt pīrcāties par apaļīgo mazuli un sākt sa-**

**UZZIŅAI**

**Vērtīgu informāciju par sirds asinsvadu veselību meklēt:**

- [www.kardiologija.lv](http://www.kardiologija.lv)
- [www.grindeks.lv](http://www.grindeks.lv)
- [www.astrazeneka.lv](http://www.astrazeneka.lv)
- [www.parsirdi.lv](http://www.parsirdi.lv)
- [www.goredforwomen.org](http://www.goredforwomen.org) (angļu valodā)

**prast, ka veidojas jau mazs resnītis?**

— Tad, kad bērns sāk staigāt. Divu trīs gadu vecumā tas jau ir skaidri redzams. Ir laiks, kad bērns ātri aug un daudz kustas, tad viņš ir tievīņš ar garām rokām un kājām, bet tādām viņam ir jābūt. Ja bērns šajā laikā joprojām ir ar lielu bumbas vēderu un lieliem vaigiem, tas nozīmē, ka jau veidojas resnītis. Piecu līdz septiņu gadu vecumā tas ir pavisam labi redzams. Un tāpēc ir tik svarīgi ēst četras reizes dienā ēdienreizi, nevis starplaikos apēst trīs saldieņus, divas bulciņas un vēl divus bumbierus, bet pēc tam sūdzēties, ka bērns neēd dārzeņus un ka vispār neko neēd.

— **Vai ķerties pie svara samazināšanas ir lietderīgi jebkurā vecumā?**

— Mēs, ārsti, cilvēkiem septiņdesmit gadu vecumā iesakām pret svara samazināšanu izturēties saprātīgi, jo tad organisms jau ir pieradis pie esošā stāvokļa un, mēģinot strauji samazināt svaru, šādā vecumā cilvēks var nodarīt sev pāri.

— **Ir arī uzskats, ka vājš cilvēks nemaz nav tik veselīgs un pievilcīgs.**

— Es tam pilnīgi piekrišu — gados vecākiem cilvēkiem ir jābūt mazliet apaļīgiem, nevis slimīgi vājiem, jo arī ilgāk dzīvo mazliet apaļīgi cilvēki. Bet es uzsvēru — mazliet apaļīgi. Nevis tādi, kas ir slimīgi aptaukojušies. Un mazliet apaļīgiem mēs nemaz neiesakām samazināt svaru, drīzāk viņiem ir vērts savu spēju robežās palielināt kustību apjomu lai palielinātu muskuļu masu.

— **Tomēr ir gadījumi, kad nepietiek ar ēšanas paradumu un dzīvesveida maiņu, bet ir vajadzīga kardiologa palīdzība.**

— Visbiežākā urbanizētu cilvēku problēma ir paaugstināts asinsspiediens. Cēlonis tam ir mūsu galvas smadzeņu attieksme pret asinsvadiem un to spazmēšana. Retāk iemesls ir iedzimtas veselības problēmas, nieru slimības vai kaut kas cits. Katrā ziņā kardiologs nav jāmeklē tūlīt, tikko kā ieduras sirds apvidū, jo tas visdrīzāk ir saistīts ar mugurkaula problēmām vai nervu sāpēm.

— **Tas nozīmē, ka arī sirds slimības rodas galvā.**

— Noteikti. Ir pat sirds slimības, kuras nosaka galvas smadzeņu kontroles trūkums.

— **Ko tad darīt?**

— Jāārstē viss kopā.

— **Tas nozīmē, ka jāārstē stress?**

— Stresa izpausmes cilvēkiem ir ļoti dažādas. Vienam sāp kuņģis, otram paātrinās sirdsdarbība, trešajam rodas vēl citas problēmas. Tāpēc noteikti jāsamazina stress, kas pieder pie urbanizētā dzīvesveida.

— **Kā mūsu emocijas ietekmē sirds veselību? No tām — ne no priecīgām, ne arī pavisam bēdīgām — mēs nevienam neesam pasargāti.**

— Jā, bet te mums ir jāizlemj — gribam vai negribam savas emocijas kontrolēt. Un vēl kas — vai mēs protam atšķirt tās emocijas, kuras ir jākontrolē, no tām, ar kurām mums jāsadzīvo. Ja liela prieka brīžos paaugstinās asinsspiediens un paātrinās sirdsdarbība, tas ir normāli. Šādas emocijas sirdij noteikti nav kaitīgas, jo tās liecina, ka cilvēks ir veselīgs un normāls, pilnvērtīga personība. Tāpat nav jāsatraucas par sērām, jo arī tās cilvēkam sniedz pilnvērtīgas emocijas. Tad var būt gan sliktāks miegs, gan sirds pārsītiens, taču jautājums ir: cik ilgi tas velkas? Ja līdz mēnesim — tas ir dabiski. Taču par slimību šādas emocijas var kļūt tad, ja tās nospiests stāvoklis turpinās gadiem vai pat gadu desmitiem. Tad rodas sirds ritma izmaiņas un paaugstinās asinsspiediens. Išaļcīga asinsspiediena maiņa vēl nav slimība.

— **Ir tāds termins — lauzta sirds.**

**Vai arī tā ir slimība?**

— Jā, lauztās sirds sindromu uzrāda arī kardioloģiskie izmeklējumi. Medicīniski to atklāja 1991. gadā. Taču, kā pierādīts, izplatākais cēlonis šim sindromam ir nevis mīlas moka, kā pieņemts uzskatīt, bet patiešām lielas nelaimes, piemēram, tādas traģiskas dabas katastrofas kā zemestrīces vai vulkāna izvirdumi, arī ugunsgrēki un autoavārijas, kad cilvēkam sabrūk visa dzīve. Taču medikamentu pret to nav, un ir pierādīts, ka slimība arī bez ārstsāšanas pāriet četrus līdz astoņu nedēļu laikā. Tas ir psihosociālais stāvoklis, kas saistīts ar stresa hormonu izdalīšanos.■